Anstatt mit Expert:innen zu sprechen, habe ich diese Woche auf Twitter Eltern von psychisch erkrankten Kindern direkt gefragt, was sie anderen Eltern mitgeben wollen, deren Kind erkrankt. Über 120 Menschen haben geantwortet und ich habe sie ausgewertet.

---

12 Tipps von Eltern für Eltern (von psychisch kranken Kindern)

1. Nini Bela: „Liebevoll annehmen. Versuchen, in diese andere Welt mitzukommen. Hilfe suchen, weil man die Besonderheit nicht selbst lösen kann. Neugierig bleiben. **Daran denken, dass man selbst das stabile Element sein muss, auch wenn es schwerfällt.**"

2. Naura: „Sammle dich, mitte dich ein, um sicherer Hafen zu bleiben. **Deine Chancen zu hören, was beim Kind wirklich abgeht, steigen, wenn du nicht zu emotional reagierst. Das Kind wird dich sonst schonen.** Hol dir Unterstützung, wo du dich extern ausweinen kannst."

3. Jean: „Sagt dem Kind immer wieder, dass ihr da seid und sprecht über die Möglichkeit, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Sobald das Kind signalisiert, dass es das möchte, sofort um einen Platz kümmern**."

4. Dr. Julia: „Da sein. Und schnell Hilfe holen. Für sich und das Kind. **Weiter Einatmen und das Ausatmen nicht vergessen.**"

5. Sivlana: „Ich kann nur sagen, was ich mir als Kind gewünscht hätte, bzw. auch heute noch wünsche: Hilfe bei der Suche nach professioneller Hilfe, **kein ‚Wir schaffen das schon alleine, da muss kein Fremder reingezogen werden'** – und die Probleme nicht kleinreden."

6. Barbara Ruhsmann: „Lasst möglichst *Schuld* aus dem Spiel. **Es hilft eurem Kind in der Situation nicht, wenn ihr vergeht vor Schuldgefühlen.** Aber übernehmt so gut es geht, Verantwortung = Hilfe suchen, gute Ärzte/Therapeuten. Und: Keine Angst vor Medikamenten, die braucht es einfach manchmal."

7. Dr. Ina Beintner: „Aus Behandlerinnensicht und weil im persönlichen Umfeld immer mal wieder Thema: Überlegt nicht lange rum, ob ihr wirklich einen Termin beim Kinder- und Psychiater oder -Psychotherapeuten braucht. **Macht den Termin. Ihr werdet Monate drauf warten.**"

8. Saminya | Selphy: **„Mit dem Kind reden, statt über das Kind.“**

9. Lu Satia: „So schnell wie möglich Hilfe für Kind UND Eltern suchen. Und sei es bei den Eltern ‚nur‘ Selbsthilfegruppen. **Auch die Eltern müssen lernen, wie man mit einem psychisch erkrankten Kind und den Folgen umgeht**.“

10. RubyRed39: „Ich habe mit unglaublicher Penetranz eine Therapie bei einem Therapeuten ohne Kassenzulassung von der KK bezahlt bekommen. **Die Devise ist: nicht aufgeben, es ist für euer Kind!** Und mir war bei jeder Post der Krankenkasse übel, endlose Diskussionen.“

11. JohnBongKilly: **„Auf gar keinem Fall sagen, dass das Kind nicht normal sei.“**

12. Susanne Göschl: „**Auch wenn ich als Mutter Lösungen sehe, muss ich lernen, dass die für mein Kind vielleicht (noch) nicht passen**. Übergriffigkeiten vermeiden. Kontrolle abgeben. Sehr schwer!“

Ich hoffe, dass dir diese Tipps weitergeholfen haben.

- Wenn du alle Antworten sehen willst, hier entlang.
- Außerdem findest du auf Krautreporter eine ganze Serie zum Thema, was du tun kannst, wenn dein Kind psychisch erkrankt
- Diese Worte tun psychisch kranken Kindern gut **– für unseren neuen Text haben mein Kollege Bent Freiwald und ich mit der Hilfe von über 300 Kindern und Jugendlichen herausgefunden, worauf Eltern bei der Wortwahl mit ihrem betroffenen Kind achten sollten**

Dein Martin



Martin Gommel
Reporter für psychische Gesundheit